

VIRABHADRASANA

La posizione del guerriero

Virabhadra è un potente eroe guerriero, nato da una ciocca di capelli scagliata a terra da Shiva furibondo per la morte della sua consorte Shakti.

Asana di natura maschile, manifestazione della forza virile e dell'ira di Shiva, la sua effigie viene posta a guardia all'ingresso dei templi.

Posizione in piedi che conferisce radicamento, stabilità allineamento, di modo che ci si possa aprire decisamente alla vita. Rinforza le gambe, che sono ben piantate in affondo sul ginocchio anteriore in linea con la caviglia, il peso ben distribuito equamente, il bacino stabile.

Le spalle sono rilassate mentre il torace si espande con il respiro.

Adatto a chi ha bisogno di forza e potere, il suo significato simbolico è rappresentato dal saper guardare in avanti in maniera aperta e calma, consapevoli del vissuto.

Dona forza ed equilibrio, adatta quando ci si sente deboli e privi di potere decisionale.

